غار ذهن

اشو عزيز

سال ها پيش ، در طول يك كارگاه روان تحليلي، وقـتي در حـالت خواب هيپنوتيك بوديم، مربي ما را به تمثيل غار افلاطون برد، جـايي كه انسان ها كنار آتش ايسـتاده اند و به سـايه هـاي ديـوار نگـاه مي كنند و هرگز آن روزنه ي غار را نديـده انـد.اين تـاثيري عميق بـرمن گذاشت و من از شما سپاسگزارم اگر در اين مورد سخن بگوييد.

تمثيل افلاطون در مورد بردگان است، كه درحال كار در يك غــار، فقط سايه هايشان را بر روي ديوار مي بينند و باور دارند كه هرآنچه بر روي ديوارها روي مي دهد، تنها واقعيت است. آنان هيچ واقعيت ديگري را به جز آن سايه ها نمي شناسند....آنـان حـتي نمي دانند كه آن سـايه ها مال خودشان است.

آنان هيچ چيز از دنياي بيرون نمي دانند، براي آنان، هرچه خارج از آن غار باشد، وجود خارجي ندارد. اين يكي از زيباترين تمثيل هاست كه اهميت بسيار دارد. اين تمثيل در مورد ما است.

برگردان آن در زنـدگي ما يعـني كه ما در غـاري مشـخص زنـدگي مي كنيم و سايه هـايي را روي پـرده اي مشـخص مي بيـنيم و هيچ چـيز ديگر در مورد آن پـرده نمي دانيم. ما هيچ نمي دانيم كه وراي اين پـرده نيز دنيايي وجود دارد، ما از آن سايه هاي ديوار نيز هيچ نمي دانيم ،، كه از آن خودمان هستند. با درست نگـاه كـردن به اين تمثيل در مي يـابيم كه در مورد ذهن ما است.

شــما از دنيا چه مي دانيــد؟ غــار شــما فقط جمجمه اي كوچك اســت، و فقط پـرده ي ذهن شــما..... و چيزهـايي كه آن ها را افكـار، عواطف، احساسات مي خوانيد، همگي سايه هسـتند ، از خودشـان هيچ جوهرهessence ندارند.

و تو خشمگين مي شوي، افسرده مي شوي و در تشويش هستي ، زيرا كه آموخته اي تا با آن سايه ها هويت بگيري. تو آن ها را فـرافكن مي كني، اين ها سايه هاي خودت هستند. اين خشم خودت است كه بر پرده ي ذهن تو بازتابيـده است و آنـوقت يك چرخه ي باطل مي شـود : آن خشم تو را بيشتر خشمگين مي كنـد، و بازتـاب خشم بيشـتر، خشم بيشتر است و همينطور و همينطـور...... و ما تمـام عمرمـان را اينگونه ادامه مي دهيم بدون اينكه حـتي فكر كـنيم كه در وراي ذهن، دنيـايي از واقعيت وجود دارد كه در بيرون از ذهن است.

و همچــنين دنيــايي از واقعيت در وراي تمــام اين احساســات و عواطف وجود دارد ، وراي نفس تو. آگاهي تو، آن است.

تمامي هـنر مراقبه اين است كه تو را از آن غـار بـيرون بيـاورد تا بتواني آگـاه شـوي كه تو آن سـايه ها نيسـتي، بلكه تو آن تماشـاگرthe

watcher هستي. و لحظه اي كه آن تماشاگر بشوي، معجزه اي به وقوع مي پيوندد: آن سايه ها شروع به ناپديدشدن مي كنند. خوراك آن سايه ها، هويت گرفتنidentification است، اگر با آن ها احساس هويت كني، آنوقت وجود خواهند داشت. هرچه بيشتر با آن ها هويت بگيري، بيشتر به آنان خوراك مي دهي.

وقتي كه فقط يك تماشاگر باشي ، فقط ببيني و داوري نكني، سرزنش نكني ، آهسته آهسته آن سايه ها ناپديد مي شوند، زيرا اكنون ديگر خوراك دريافت نمي كنند.

و آنگاه چنان ادراك و وضوحي عظيم وجود خواهد داشت كه مي تواني دنياي ماوراي آن سايه ها را ببيني ، دنياي طلوع آفتاب و دنياي ابرها و دنياي ستارگان، كه بيرون از تو وجود دارند. و تو مي تواني از درون خودت هشيار باشي، كه بسيار بيشتر اسرارآميز است.دنياي بيرون بسيار زيباست، ولي دنياي درون هزاران بار زيباتر است.زماني كه به نوعي قادر شوي از آن غار بيرون بزني، بخشي از يك معرفت كيهاني مي شوي.

در درون، تمامي جاودانگي را داري: تو قبلاً اينجا بوده اي و براي هميشه اينجا خواهي بود. مرگ هرگز رخ نداده و نمي تواند رخ دهد. و در بيرون يك دنياي بسيار زيبا وجود دارد.و اينك، آن ها را "بيرون" و "درون" خواندن درست نيستم، اين ها واژگان قديمي هستند: وقتي كه جمجمه آن ها را به دو قسمت بخش مي كرد. اينك، يكي است. آگاهي تو و زيبايي غروب و زيبايي يك شب پرستاره، آگاهي تو و تازگي يك گل سرخ، اين ها ديگر از همديگر جدا نيستند.

زيرا كه ديگر اصل جدايي وجود ندارد. تمامش يك جهان هستي يگانه است.و من اين تجربه را تنها تجربه ي مقدس the only holy experience مي خوانم.

تجربه كردن تماميتthe whole ، تنها تجربه ي مقدس است.

اين هيچ ربطي به هيچ كليساي و هيچ معبد و كنيسه اي ندارد. اين تجربه به بيرون زدن، بيرون خزيدن ازچنگال ذهن مربوط مي شود. و اين كار دشواري نيست. فقط شما هرگز آن را نيازموده ايد.

يك استاد ژاپني به كودكان خردسال شناكردن را آموزش مي داد. فكر او اين بود كه كودك در رحم مادر در مايعي شناور است كه دقيقاً همانند آب اقيانوس است: همان تركيبات را دارد. و كودك در آن مايع شناور است.واقعيتي مشهور است كه هرگاه زني باردار مي شود شروع مي كند به خوردن نمك بيشتر. مادر به نمك بيشتر نياز دارد زيرا كه كودك به آب اقيانوس نياز دارد. و همين به تكامل گراها اين فكر را داده است كه انسان براي نخستين بار در آب به دنيا آمده است.

و اگر به مراحل رشد جنين ، عكس هايي كه در رحم برداشته مي شود ، نگاه كني، تعجب خواهي كرد: شروع او همچون يك ماهي

است.در مذهب هندو، نخستين تجسد خداوند ، يك ماهي بوده است. اين نمي تواند تصادفي باشد.

زيرا حتي تصور خداوند همچون يك ماهي به نظر سرزنش كننده مي آيد. ولي هزاران سال است كه هندوها براين باور بوده اند كه خداوند نخستين بار همچون يك ماهي ظاهر شد. و براي آنان خداوند همان زندگي است. اين ها فقط واژه هاي متفاوتي هستند.

اين استاد ژاپني فكر كرد كه اگر زندگي براي نخستين بار در آب شكل گرفته، پس شناكردن بايد غريزي باشد، نبايد يادگرفته شود. براي اثبات اين موضوع شروع كرد به كاركردن روي كودكان خردسال. و بسيار موفق بود. كودكان شش ماهه قادر به شناكردن هستند. و اينك او روي كودكان سه ماهه كار مي كند ، اين ها هم شنا مي كنند. و انتظار او اين است كه روزي يك نوزاد تازه متولد شده را در آب بگذارد و او قادر به شناكردن باشد.

شناكردن هنري نيست كه نياز به فراگيري داشته باشد، چيزي است كه ما پيشاپيش مي دانيم. ولي چند نفر از مردم شناكردن مي دانند؟ ، نه زياد. باوجودي كه امري غريزي است، ما ظرفيت اين را داريم كه آن را ازياد ببريم و از آن غافل شويم.

واژه ي انگليسي sin،گناه ، بسيار زيباست. من عاشق آن هستم زيرا معني اصلي آن "فراموشي" forgetfulness است. هيچ ربطي به جنايت هايي كه به نام گناه انجام مي شود ندارد. فقط به يك جنايت توجه دارد و آن فراموشي است. ما خويش را ازياد برده ايم، شفا در يادآوري است.

تمثيل افلاطون دقيقاً موقعيتي را به تصوير مي كشد كه ما در آن قرار داريم. ولي افلاطون هرگز از آن فراتر نرفت. خود افلاطون يك مراقبه كننده نبود، آن تمثيل يك فكر فلسفي باقي ماند.

اگر او اين تمثيل را تفسير مي كرد و آن را به سمت مراقبه مي چرخاند، تمامي ذهن غربي به گونه اي ديگر مي بود. همين تمثيل مي توانست تمامي ذهنيت غربي و تاريخ پس از افلاطون را تغيير دهد ،زيرا افلاطون پايه گذار تمام تفكر غرب است.سقراط هرگز چيزي ننوشت، او مرشد افلاطون بود. هرآنچه كه ما در مورد سقراط مي دانيم از نوشته هاي افلاطون است كه همراه با ساير مريدان برداشته است ، آن مكالمات مشهور سقراط. افلاطون به عنوان شاگرد از آن مكالمات يادداشت برمي داشت. آن يادداشت ها باقي ماند. اين تمثيل در آن يادداشت هاست.

مشكل است كه دريابيم سقراط به چه منظوري از اين تمثيل استفاده كرده بود، ولي يقين است كه افلاطون از آن سوء استفاده كرده است ، افلاطون كسي نبود كه در جست و جوي حقيقت باشد، او مي خواسته در مورد حقيقت فكر كند.

ولي جستن حقيقت يك چيز است و فكركردن در مورد آن چــيزي كـــاملاً متفـــاوت: فكركـــردن تو را در درون غـــار نگه مي دارد. فقط تفكرنكردنnon-thinking است كه مي تواند تو را از غار بيرون ببرد.

پس هرگاه وقتي پيدا مي كني، ساكت باش، ساكت بـاش. بگـذار سـكوت همچـون يك درياچه در تو جا بيفتـد، چنـان سـاكت كه حـتي يك مـــوج كوچك هم در آن نباشد ، هيچ فكـــري در ذهنت نباشد و ناگهـــان بـــيرون از آن هســتي. و تنها آنــوقت است كه درك مي كــني آن تمثيل بـراي مقاصد فيلسـوفانه نبـوده اسـت، بـراي يك جست و جـوي اصـيل است، براي دريافتنrealization است.

افلاطون هرگز چنين تفسيري نـداد. بنـابراين تمـام ذهن غـربي از افلاطون پيروي كرد ، او يك نابغه بود.و فلسـفه فقط يك تفكر در مـورد حقيقت a thinking about truth بـاقي مانـد.در مـورد حقيقت چه فكري مي تواني بكني؟ يا آن را مي شناسي و يا نمي شناسي.

گاهي حتي نوابغ هم مي توانند كارهايي چنين احمقانه انجـام دهند كه باوركردني نيســت. چگونه مي تـواني در مـورد حقيقت فكر كـني؟ ، تقريباً مانند اين است كه انسان نابينايي در مورد روشنايي فكر كند.

او در مورد نور چه فكري مي تواند بكند؟ ، او حتي تـاريكي را هم نمي شناسـد.معمـولاً، مـردم فكر مي كنند كه انســان نابينا در تـاريكي زندگي مي كند. اشـتباه اسـت، زيـرا بـراي ديـدن تـاريكي به چشم نيـاز داري ، درست همانقدر كه براي ديدن نور به چشم نيـاز داري. بنــابراين در سوء تفاهم نمانيد. چون شما با بستن چشم ها تـاريكي را مي بينيـد، فكر نكنيد كه انسان نابينا نيز تاريكي را مي بيند. تو تاريكي را مي بيــني زيرا كه نور را مي بيني و مي تواني نبودن آن را هم ببيني. انســان نابينا نمي تواند نور را ببينـد، بنـابراين غيبت آن را نـيز نمي تواند ببينـد. او در مـورد نـور چه فكـري مي تواند بكنـد؟ و هرفكـري هم بكند خطا خواهد بود. او به فيلسوف نيازي ندارد، به پزشك نياز دارد.

و در واقع، گوتام بودا اين را گفته : "من يك فيلسوف نيســتم، يك پزشك هسـتم. من نمي خـواهم شـما انديشـمندان بـزرگي شـويد، مي خواهم كه بينايان seers بزرگي شويد."و اگر بتواني ببيني، آنوقت ديگر مسئله ي فكركردن درميــان نيســت، تو فقط آن را مي شناســي. و راه ديدن، آموختن هنر ساده ي فكرنكردن است.

در ابتدا دشوار خواهد بود، زيـرا تو به آن بسـيار عـادت كـرده اي. چنان عـادتي كهنه شـده كه خـودش عمل مي كنـد، گشـتاور خـودش را دارد. ولي اگر قدري صـبور باشي و فقط ذهن را تماشا كـني كه به راه هميشــگي خــودش مي رود، بـدون اينكه به آن انــرژي بيشــتري بــدهي، درست همانطور كه فيلمي را روي پرده مي بيــني، ذهن را تماشا كــني، بي تفـاوت بمـاني، مشـاهده گر باشي بـدون اينكه با آن هـويت بگـيري، ذهن به زودي ناپديد خواهد شد.و ناپديشدن ذهن همان بـيرون آمــدن تو

از غار است. بـراي نخسـتين بـار دنيـايي را كه تو را احاطه كـرده است مي بيــني ، زيبــايي آن را و ســكوت عظيم آن را. و مي تــواني وجــود خودت را ببيـني ، نـور درخشـان آن را، بـركت و سـعادت آن را خـواهي ديد.